第一图书网, tushu007.com

<<不影响工作的孕育全书>>

图书基本信息

书名：<<不影响工作的孕育全书>>

13位ISBN编号：9787538436884

10位ISBN编号：753843688X

出版时间：2008-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张峰

页数：247

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

本书为孕育中的上班族女性量身定做，内容主要包括：在工作时的孕前计划、上班族在工作中的十月妊娠保健、孕期如何减少工作给女性身体带来的不良反应；本书会着重指导新妈妈如何应对产后的工作和新生宝宝的喂养。
内容科学、全面，知识量比一般孕产图书更全，在普通孕妇的妊娠知识基础上，针对上班族孕妈妈的特殊性进行科学扩展；针对性强，覆盖广泛，无论你是什么职业的孕妇，都会从本书中得到无微不至的关照。
　　本书在编写过程中力求做到全面、详细，使这本书让孕妈妈易懂、易做，为上班的新妈妈提供实用的知识，做个既能照顾到自己的工作，又能养育宝宝的超级妈妈！
所以，无论是在孕期的孕妈妈还是刚刚做新妈妈的你，都能轻松的心情下进行阅读，掌握本书内容，并运用到实际中去。

书籍目录

第一章　CAAPTER 1　要事业，更要家庭孕前准备，我只要生个健康宝宝　第一节　孕妈妈孕前饮食营养备忘录　1.良好的膳食导航　孕妈妈的良好膳食习惯　孕前妈妈不要再控制热量的摄入了　白领女性孕前先健脑　在外就餐注意摄取必需的营养素　孕前有计划控制体重　孕前减肥降脂饮食　2.孕妈妈应这样“补”　孕前应补充优质蛋白质　孕前无机盐和微量元素的补充　多维补充优于单一制剂　提前补充维生素　3.孕妈前科学服用叶酸　服用叶酸讲方法　日补充叶酸800微克最有效　4.孕妈妈孕前调养　血虚孕妈妈孕前调养　阴虚孕妈妈孕前调养　阳虚孕妈妈孕前调养　气虚孕妈妈孕前调养　5.孕妈妈应远离这些食品　孕妈妈不要图省事吃方便食品　孕前不宜多吃的食物　孕妈妈远离咖啡因　6.准爸爸孕前饮食应注意　不喜欢蔬果的准爸爸要注意了　准爸爸的蛋白质补充方案　准爸爸需要的微量元素　第二节　孕妈妈孕前生活习惯执行卡　1.孕前养成生活好习惯　孕前你有不良的生活习惯吗　孕前不要如厕时看报　孕前保持规律运动　孕妈妈应该远离哪些化妆品　洗热水澡时间不要过长　孕前应让睡眠环境更安全　睡觉要注意开窗换气　清理居住空间　未来的准妈妈准爸爸要戒烟戒酒　2.做好孕前准备　留下1年准备时间　受孕前心理准备　为孕育做好购物准备　孕妈妈的孕前妊娠计划　孕妈妈孕前编织一张支持网　3.新妈妈孕前出行方案　上下班路上注意避开交通高峰时间　找一所信得过的医院　第三节　孕妈妈孕前工作环境警示录　1　防电脑辐射有妙招　孕妈妈孕前防电脑辐射妙招（1）　孕妈妈孕前防电脑辐射妙招（2）　2.孕妈妈远离不安全因素　远离不安全环境　孕前孕妈妈要警惕空调病　空调病预防方法　孕前孕妈妈远离复印机　孕前在办公室用电话要注意卫生　孕前要远离在办公室同事的二手烟　孕前丈夫应少接触不良工作环境　工作时不要长时间保持一种姿势　3.孕前妈妈保持良好的心情　抛开工作压力，孕妈妈孕前要有好心情　4.职业对后代的影响　孕妈妈的职业对后代的影响　第四节　孕妈妈受孕时间巧安排／30　1.选择好的受孕时期　精算出排卵日　排卵期是最佳受孕时间　一天中的最理想的受孕时刻　选择受孕季节　2.受孕应避免的几个时期　丈夫停药半年以上妻子再孕　避免月圆之夜受孕　不要在早产、流产和葡萄胎刮宫手术　后立即受孕　不要在工作压力大时受孕　不要在蜜月时受孕　患病期间不要受孕　第五节　孕妈妈受孕质量有妙招　1.健康体检不可少　进行必要的遗传咨询　做个全面体检　优生四项检查　2.孕育健康宝宝应注意　孕前尽可能不要服用药物　与宠物谨慎相处　不要近亲结婚　避免预防接种　调整性生活频率　孕前半年别吃避孕药　改变避孕方式　3.孕妈妈有病早医治　与牙医“约会”　生殖器炎症早治疗　孕妈妈孕前必须治疗的疾病第二章　CHAPTER 2　轻松工作，健康妊娠与胎宝宝一同成长　第一节　1个月的小可爱悄悄来　1.宝宝的成长　小小的种子萌芽了　2.孕妈妈饮食导航　铁、锌补充不可少　叶酸虽小天天补　多喝牛奶补钙质　多吃高蛋白食物　3.孕妈妈护理　身体不要沾凉水　用淋浴代替泡澡　最好别睡电热毯　不宜多用洗涤剂　孕妈妈还是素面好　与高跟鞋、牛仔裤说拜拜　涂好护肤霜再工作　4.孕妈妈运动　孕妈妈做饭的注意事项　怀孕时工作、做家务有好处　散步　一月瑜伽　5.孕妈妈的安全注意　告诉上司和同事你怀孕了　孕妈妈应回避的一些工作　避免强污染的工作环境　X射线，她好怕怕　第二节　2个月的嫩芽折腾妈妈　1.宝宝的成长　还是一颗嫩芽芽　2.孕妈妈饮食导航　萝卜炖羊肉真好吃　营养素要全面补充　多吃清淡、易消化的食物　自带健康食品包　孕吐的饮食调理　孕吐时怎样吃工作餐　美味秘方防孕吐　恶心、呕吐的孕妈妈　巧吃职场工作餐　补充营养要因人而异　3.孕妈妈护理　当心办公室里的复印机　保证办公桌有充分光照　少洗热水澡　早期出现怀孕反应怎么应付　4.孕妈妈运动　工作路上的安全方略　二月瑜仂口　5.孕妈妈工作　调节好两者的关系　6.孕妈妈注意需知　怀孕2个月应注意的事项　第三节　3个月宝宝小模样齐全了　1.宝宝的成长　妈妈，我长成人啦　营养不是越多越好　防孕吐美味食谱　孕妈妈怎样吃鱼更健康　食欲不振吃党参红枣糯米饭　不同工作强度的孕妈妈营养方案　肉类做熟了再吃

<<不影响工作的孕育全书>>

苦瓜可以增进孕妈妈食欲 吃水果过量可能得糖尿病 多喝石榴汁防胎儿脑受损 孕妈妈不宜多食龙眼 孕妈妈食用土豆要小心 3.孕妈妈护理 春季警惕病毒感染 孕妈妈预防感冒注意6点 教你孕期轻松按摩 孕妈妈孕吐达到最高潮 孕妈妈工作期间防孕吐 预防针还是不打好 工作期间困了怎么睡觉 孕期能不能洗温泉浴 别让上班族孕妈妈乱吃 记得定期去做产检 服用止痛剂可能导致流产 孕妈妈要注意空气质量 4.孕妈妈运动 早期多做有氧运动 胖妈妈的踏板操 三月瑜伽 5.孕妈妈注意需知 孕妈妈沉迷电视影响宝宝气质 让花花草草离你远点儿 第四节 4个月孕妈妈胃口 1.宝宝的成长 好胎宝宝进入安全期 2.孕妈妈饮食导航 孕妈妈胃口大好 孕妈妈的营养补充 吃芹菜拌香干防治贫血 孕妈妈不要忘了喝牛奶 孕妈妈怀孕补锌喝银丝羹 孕妈妈远离4种鱼 3.孕妈妈护理 电风扇不宜长时间吹 孕妈妈能吃火锅吗 孕妈妈宜用木梳梳头 选择舒适得体的孕妈妈装 孕妈妈洗澡注意三个适当 打鼾可致胎儿发育迟缓 孕妈妈的胸部保养方案 抽烟就免了吧 孕妈妈不要喝酒 4.孕妈妈运动 上下班搭有车族的顺风车 孕妈妈春季提倡户外运动 孕中期加大运动量 孕期劳动强度大了怎么办 水中健身 孕妈妈也可以跳舞 孕4月运动禁忌 四月瑜伽 5.孕妈以胎教 来回抚摸的胎教 触压拍打的抚摸胎教 第五节 呜呜5个月就胖起来了 1.宝宝的成长 胎宝宝皮肤不透明了 2.孕妈妈饮食导航 孕妈妈吃核桃油宝宝更聪明 孕妈妈防贫血菜例 怎样喝牛奶更健康 孕中期营养饭一牛奶大米饭 孕妈妈不宜多吃热性佐料 孕妈妈不宜多吃味精 孕妈妈突然发胖了 3.孕妈妈护理 孕妈妈保持良好的心理状态 孕妈妈与宠物共处5原则 怀孕时胃灼痛怎么办 孕妈妈洁阴三不可 眼睛累了怎么休息 遇到哪些并发症时停止工作 注意清洁乳头 芦荟可能导致流产 怀孕中期的性生活 4.孕妈妈运动 孕中期怎样工作 工作期间的安全战略 这种情况停止运动 运动强度自我控制 五月体操 胖妈妈的普拉提 五月瑜伽 怀孕13～27周出游指南 5.孕妈妈胎教 和胎儿做游戏 艺术编织也可胎教 第六节 6个月宝宝羊水中起舞 1.宝宝的成长 胎宝宝能听到妈妈的声音了 孕妈妈变成了大肚婆 2.孕妈妈饮食导航 孕妈妈不宜多吃冷饮 脾气不足吃山药蛋黄粥 孕妈妈不宜多吃巧克力和山楂 孕妈妈别忘记补钙 孕中期营养饭-香椿蛋炒饭 孕妈妈远离4种食物 3.孕妈妈护理 夏季孕妈妈注意事项 孕期告别腹胀的6个妙招 孕妈妈宜穿什么样的内裤 孕妈妈防失眠 孕期乳房护理 当胎动减缓该如何处理 电脑族孕妈妈眼部美容 孕妈妈工作前的准备 4.孕妈妈运动 孕妈妈开车工作的技巧 孕妈妈公交族出行处方 工作时的自我放松 做孕期体操时请注意 六月体操 六月瑜伽 5.孕妈妈胎教 音乐胎教 孕6月妈妈抚摸胎教 推动散步的抚摸胎教 给胎儿做游戏胎教 光照胎教的方法 第七节 大肚妈妈7月感悟母性 1.宝宝的成长 胎宝宝转动起乌溜溜的眼睛 孕妈妈长出了妊娠纹 2.孕妈妈饮食导航 贫血及筋骨酸痛一当归猪骨粥 孕妈妈这样补充营养 治疗痔疮吃杏仁大米酪 孕妈妈多吃猕猴桃 孕妈妈不宜多吃菠菜 孕妈妈不宜多吃罐头 孕妈妈妊娠贫血食疗方 避免胎儿兔唇 孕中期营养饭猪肝烩饭 孕妈妈凉补大公开 为孕妈妈补些碘 3.孕妈妈护理 怎样识别胎动异常 新妈妈怎么穿衣 孕妈妈怎么睡觉 孕妈妈防早产 孕妈妈怎么防治痔疮 工作中怎样更舒服 孕妈妈读书有选择 4.孕妈妈运动 七月体操 孕妈妈单车族出行处方 七月瑜伽 5.孕妈以注意需知 孕妈妈冬季注意事项 6.孕妈妈胎教 优美音乐并非教适合胎教 有感情地和胎儿交流 亲子联动胎教游戏 为了你的宝宝，请坚持数胎动 第八节 8月生命的律动里如此激烈 1.宝宝的成长 宝宝的胎动更加频繁 孕妈妈子宫经常收缩 2.孕妈妈饮食导航 补碘——金针菇鲜蛤煲 补充维生素并非多多益善 孕妈妈通便——蜜汁红薯 妊娠水肿的食疗方 孕妈妈不宜多吃油条 妊娠后期少吃盐保健康 3.孕妈妈护理 孕期烫发、染发都不好 每周工作不宜超过32小时 在工作时解决尿频问题 巧穿孕妈妈袜有利工作 孕妈妈远离腰痛 工作中消除小腿浮肿 新妈妈的最佳睡姿 4.孕妈妈运动 胎动让你不舒服时，可以这样做 汽车族孕妈妈的出行处方 帮助孕妈妈顺产的产前运动 孕

期体操　　后期慢做健身操　　八月瑜伽　　怀孕28周后的孕妈妈出游　　5.孕妈妈胎教　　光照胎教　　如何进行语言胎教　　胎教音乐也需慎选　　胎儿喜欢准爸爸的抚摸　第九节　9个月宝宝光泽美丽　　1.宝宝的成长　　胎宝宝变得胖嘟嘟　　2.孕妈妈饮食导航　　孕妈妈胃胀得没食欲　　孕期吃香蕉的好处　　孕妈妈补碘莱例　　孕妈妈不宜多食蜜饯　　孕妈妈多吃玉米　　控制下半身发胖的食物　　孕晚期营养要点　　怀孕最后3个月的合理营养　　孕妈妈不要过多喝茶　　孕妈妈不要吃青蛙　　安胎孕妈妈忌吃的食物　　防治缺铁性贫向——冬莱炒鲜蚕豆　　防治孕期便秘——柿椒炒嫩玉米　　3.孕妈妈护理　　孕晚期怎样工作　　孕妈妈休息多少因人而异　　孕晚期睡眠对策　　孕后期的性生活　　克服工作时的烦躁　　孕妈妈远离腰痛　　4.孕妈妈运动　　孕期运动及注意事项　　九月瑜伽　　5.孕妈妈胎教　　经常跟胎宝宝对话　　哪些音乐最适合胎宝宝　　孕妈妈自己欣赏胎教音乐　第十节　瓜熟蒂落，收获在10月　　胎宝宝准备好第一声啼哭　　孕妈妈在迎接宝宝的到来　　2.孕妈妈饮食导航　　多吃糙米　　多吃红薯　　牛肉炒菠菜　　孕妈妈的凉补　　含锌食物助你自然分娩　　孕妈妈孕期妊娠贫血食疗方　　孕妈妈临产前要吃好　　3.孕妈妈护理　　白领孕妈妈克服产前抑郁　　抚摸腹部可以让宝宝配合你工作　　妊娠最后几周的自我保健　　4.孕妈妈运动　　有助分娩的体操　　十月瑜伽　　5.孕妈妈胎教　　两种艺术胎教：绘画与剪纸　第三章 CHAPTER 3　工作不误，育儿有方，养育宝宝有妙招第四章 CHAPTER 4　产后新妈妈重返职场无烦恼第五章 CHAPTER 5　工作新妈妈 轻松应对各种疾病

章节摘录

第一章　要事业，更要家庭孕前准备，我只要生个健康宝宝第一节　孕妈妈孕前饮食营养备忘录1
孕妈妈的良好膳食习惯不同的食物中所含的营养成分不同，含量也不等，尽量应吃得杂一些，不要偏食，养成好的膳食习惯，能确保今后自己和宝宝都健康。
不妨在食物中首选一些含有优质蛋白质的豆类、蛋类、瘦肉以及鱼等；其次是含碘食物如紫菜、海蜇；含锌、铜食物和鸡肉、牛肉、羊肉，以及有助于帮助补铁的食物芝麻、猪肝、芹菜等也应在饮食中增加获取：此外，足量的维生素也是不可缺少的，如新鲜的瓜果和蔬菜就是天然维生素的来源；特别是能降低胎儿、无脑儿、脊柱裂等神经管畸形的产生，专家们普遍建议，孕妈妈要提前补充。
可以选择专为孕妈妈设计的复合维生素、叶酸片，在摄入的量和用法上就有更安全的保证。
2孕前妈妈不要再控制热量的摄入了新妈妈有要宝宝的计划，就要保证热能的充足供给。
最好在每天供给正常成人需要的2200千卡的基础上，再加上400千卡，以供给性生活的消耗，同时为受孕积蓄一部分能量，这样才能使“精强卵壮”，为受孕和优生创造必要条件。
具体地说，建议夫妻双方每天摄入畜肉150-200克、鸡蛋1-2个、豆制品50-150克、蔬菜500克、水果100-150克、主食400-600克、植物油40-50克、坚果类食物20-50克、牛奶500毫升。
3　白领女性孕前先健脑白领女性在工作中由于精神压力较大，易疲劳，会出现神经衰弱综合征。
因此，要注意健脑饮食。
首先，应多食含氨基酸的鱼、奶、蛋等食物。
因为氨基酸能保证脑力劳动者的精力充沛，提高思维能力；其次，脑力劳动的白领女性会大量消耗体内的维生素。
因此，宜多食富含维生素C的食物，如水果、蔬菜和豆类等；再次，适当补充含磷脂的食物如蛋黄、肉、鱼、大豆和胡萝卜等，一般每天补充10克以上的磷脂，可使大脑活动功能增强，提高工作效率。
此外，多吃葱、蒜有良好健脑功能。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com